

# LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS

Programa WIC de Nebraska

Del 1 de octubre de 2010 al 30 de septiembre de 2012



## *Entiendo que:*

- Toda la información que le entregue a WIC debe ser la verdad a mi leal saber y entender y puede ser verificada.
- Al inscribir a un niño o un infante, debo ser el tutor legal, padre con custodia o padre tutelar.
- Toda la información que le brinde a WIC es privada. El personal de WIC no la divulgará sin mi autorización firmada.
- Solo puedo recibir cheques de un programa de WIC a la vez.
- No se puede estar inscrito en el programa de CSFP (programas de alimentos suplementarios) mientras se esté recibiendo alimentos de WIC para la misma persona.
- Los alimentos brindados por WIC son sólo para el cliente de WIC.
- Si no cumpla con las reglas del programa de WIC, puedo recibir puntos de sanción. Si acumulo demasiados puntos, puede que mis beneficios de WIC sean cancelados.
- Los criterios tomados en cuenta para decidir si una persona califica o es elegible para recibir WIC son los mismos para todos, sin importar la raza, el color de piel, la nacionalidad, la edad, discapacidad o el sexo.
- Si siento que he sido discriminado, puedo presentar una queja.
- Si no estoy de acuerdo con alguna decisión acerca de mi elegibilidad, puedo pedir una audiencia imparcial. Puedo presentar mi petición por correo, verbalmente, o por escrito al programa de WIC. Mi petición se tiene que hacer dentro de los primeros 60 días calendario después de haberseme enviado o entregado el aviso negando o cancelando mis beneficios. El Director local del programa puede proveerle una copia detallada de los procedimientos para presentar una audiencia imparcial.
- Si no puedo cumplir con mi cita, debo llamar el número de la agencia local que se encuentra en mi fólder de identificación.
- Reportaré cualquier cambio a mi dirección y/o teléfono durante mi próxima cita programada.
- Las mujeres embarazadas presuntamente elegibles que no tienen ningún riesgo de alimentación dentro de los primeros 60 días de certificación ya no serán elegibles y no calificarán para el programa ni recibirán beneficios adicionales.
- Las evaluaciones de salud, remisiones y educación nutritiva están disponibles a través del programa y se promueve mi participación en las mismas.
- Si no cumpla el reglamento al usar mis cheques de WIC, o vendo o regalo mis cheques de WIC o alimentos, se me puede pedir que pague el valor de los alimentos recibidos al programa de WIC.
- Mi firma en este formulario permite que el personal de SNAP; Medicaid; la Perinatal; la Unidad de salud de niños y adolescentes; la Evaluación de recién nacidos; la CSFP, y los programas de inmunizaciones puedan ver información para propósitos de alcance comunitario, remisión y elegibilidad. No pueden compartir información con una tercera parte.
- El dar información falsa intencionalmente o falsear, ocultar, o detener hechos intencionalmente puede resultar en el pago a la agencia del estado del valor de los beneficios de alimentos indebidamente emitidos en efectivo y puedo estar sujeta a persecución civil o criminal bajo las leyes estatales o federales.

# TABLA DE CONTENIDO

|   |       |
|---|-------|
| Derechos y responsabilidades . . . . .                            | 2     |
| Cereales fríos . . . . .  | 4     |
| Cereales calientes . . . . .                                      | 8     |
| Pan, pan para salchicha, pan para<br>hamburguesa y arroz. . . . . | 10    |
| Tortillas. . . . .  | 11    |
| Jugo (botella plástica de 64 oz.) para niños . . . . .            | 12-14 |
| Jugo (para servir sin congelar) para mujeres . . . . .            | 15    |
| Jugo (congelado) para mujeres . . . . .                           | 15-16 |
| Huevos, fríjoles y mantequilla de cacahuete . . . . .             | 17    |
| Productos lácteos . . . . .                                       | 18    |
| Alimentos para el bebé . . . . .                                  | 19    |
| El amamantar para madres y bebés . . . . .                        | 20    |
| Marcas de supermercado . . . . .                                  | 21    |
| Frutas y verduras frescas . . . . .                               | 22-25 |
| Consejos de WIC para una buena compra. . . . .                    | 26-27 |
| Preguntas & respuestas . . . . .                                  | 28-29 |

Para más información, visite: [dhhs.ne.gov/wic](http://dhhs.ne.gov/wic)



# CEREALES FRÍOS

## Marcas nacionales

De 12 oz. o más grandes \*Granos integrales

### General Mills



\*Cheerios

### Kelloggs



Corn Flakes



\*Frosted Mini  
Wheats  
Bite Size



\*Unfrosted  
Mini Wheats  
Bite Size

### Malt-O-Meal



Crispy Rice



\*Frosted Mini  
Spooners



Honey & Oat  
Blenders



Honey & Oat  
Blenders  
with Almonds



Strawberry  
Cream Mini  
Spooners

### Post



\*Grape-Nuts



Honey  
Bunches of  
Oats with  
Almonds



Honey  
Bunches of  
Oats with  
Cinnamon  
Bunches

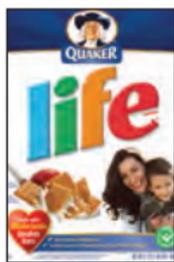


Honey  
Bunches of  
Oats Honey  
Roasted



\*Honey  
Bunches of  
Oats with  
Vanilla  
Bunches

### Quaker



\*Life



\*Oatmeal  
Squares  
Cinnamon



\*Oatmeal  
Squares Hint of  
Brown Sugar

# CEREALES FRÍOS

## Marcas de supermercado

### Always Save



\*Tosted Oats

### Best Choice



Corn Flakes



Crisp Rice

### Best Choice continued



\*Enriched Bran Flakes



\*Frosted Shredded Wheat Bite Size



\*Happy O's



Honey Oat Clusters



Honey Oat Clusters / Almonds

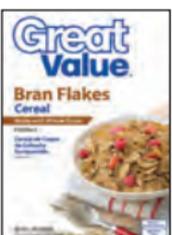


\*Nutty Nuggets



\*Wheat Flakes

### Great Value



\*Bran Flakes



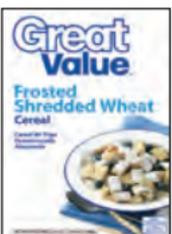
Corn Flakes



Crispy Rice



Crunchy Nuggets



\*Frosted Shredded Wheat



\*Tosted Whole Grain Oats

# CEREALES FRÍOS

## Marcas de supermercado

### HY-VEE



\*Bite Size Frosted Shredded Wheat



Corn Flakes



Crispy Rice



\*Enriched Bran Flakes



Honey Oats & Flakes with Almonds



\*Nutty Nuggets



Oats & More with Honey



\*Tasteos

### IGA



\*Bite Size Frosted Shredded Wheat



\*Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Rice



Honey Oats & Flakes



\*Nutty Nuggets



\*Tasteos

### Kroger



Corn Flakes



Crispy Rice



\*Frosted Wheat Bite Size



Honey Crisp Medley



Honey Crisp Medley/Almonds



\*Nutty Nuggets



\*Toasted Oats

# CEREALES FRÍOS

## Marcas de supermercado

### Market Pantry



\*Frosted Bite-Size Shredded Wheat Original



Honey & Oat Mixers



\*Toasted Oats

### Our Family



Corn Flakes



Crispy Rice



\*Frosted Bite-Size Shredded Wheat



\*High Fiber Bran Flakes



\*Krunch Nutties



Oats & More With Almonds



Oats & More With Honey



\*Toasted Oats

### Shurfine



\*Bran Flakes



Corn Flakes



Crispy Rice



\*Frosted Bite Size Shredded Wheat



Honey Oats & Flakes with Almonds



\*Nutty Nuggets



\*Toasted Oats

# CEREALES CALIENTES

## Marcas nacionales

### Little Crow



Coco Wheats

### Malt-O-Meal



Malt-O-Meal  
Chocolate



Malt-O-Meal  
Creamy Hot  
Wheat



Malt-O-Meal  
Original

### Nabisco



Cream of  
Wheat  
1 minute



Cream of  
Wheat  
2 1/2 minute



Cream of  
Wheat  
10 minute

### Quaker

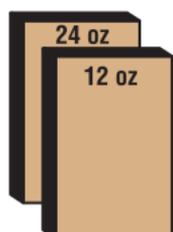
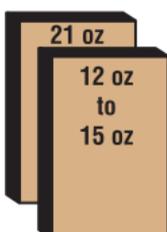
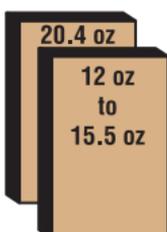
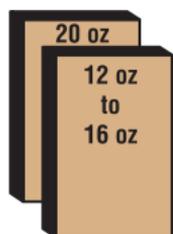
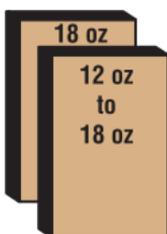
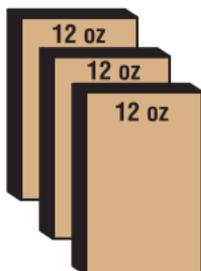


Instant Grits  
Butter Flavor



Instant Grits  
Original Flavor

### Maneras de comprar hasta 36 oz de cereal



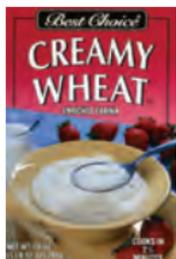
### CEREALES

Compre cualquier combinación de cereales aprobados por WIC, 36 onzas o menos en total.

# CEREALES CALIENTES

## Marcas de supermercado

### Best Choice



Creamy Wheat  
Enriched Farina



\*Instant Oatmeal  
Regular

### Great Value



Butter Flavor  
Instant Grits  
Enriched



Original  
Instant Grits



\*Original  
Instant Oatmeal



Quick Farina  
Hot Cereal

### Hy-Vee



Creamy Wheat  
Enriched Farina  
2½ minute



\*Instant Oatmeal  
Regular Flavor

### Market Pantry



\*Instant Oatmeal  
Regular Flavor

### Shurfine



\*Instant Oatmeal  
Regular Flavor

## CEREALES

Compre SOLAMENTE las marcas y tipos de cereales calientes y fríos ilustrados en este folleto.

# PAN, PAN PARA SALCHICHA, PAN PARA HAMBURGUESA

Compre únicamente los que se muestran a continuación: De 16 oz únicamente

**Best Choice**



100% Whole Wheat Enriched

**Family Choice**



100% Whole Wheat

**HyVee**



100% Whole Wheat

**Our Family**



100% Whole Wheat

**Pepperidge Farm**



Stone Ground 100% Whole Wheat



Swirl 100% Whole Wheat Cinnamon with Raisins



Very Thin 100% Whole Wheat



Whole Grain Rye Seeded

**Roman Meal**



100% Whole Wheat

**Sara Lee**



Classic 100% Whole Wheat



100% Whole Wheat Hamburger



100% Whole Wheat Hot Dog

**Shurfresh**



100% Whole Wheat

**Village Hearth**



100% Whole Wheat

**Wonder**



Soft 100% Whole Wheat

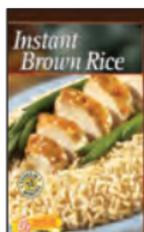
**No compre:**

- bagels
- pan delicatessen
- pan blanco
- pan de panadería

## Arroz integral

**Compre únicamente:**

- Arroz integral sin ingredientes adicionales
- Caja de 14 a 16 oz
- De preparación instantánea, rápida o norma



**No compre:**

- arroz blanco,
- arroz con condimentos adicionales,
- arroz a granel u orgánico

PAN, PAN PARA SALCHICHA, PAN PARA HAMBURGUESA

ARROZ INTEGRAL

# TORTILLAS

Tamaño de 16 onzas únicamente

## Best Choice



Corn



Whole Wheat

## Carlita



Corn



Whole Wheat

## Celia's (refrigerated section)



Corn



Whole Wheat

## Chi Chi's



White Corn



Whole Wheat

## Don Pancho



White Corn



Whole Wheat

## HyVee



White Corn



Whole Wheat

## La Banderita



Corn



Whole Wheat

## La Burrita



Corn

## Mission



Yellow Corn



Whole Wheat

## Ortega



Whole Wheat

## Shurfresh



Corn/Maize



Whole Wheat

## No compre:

- tortillas duras
- otros tamaños

TORTILLAS – DE 16 ONZAS

# JUGO

## Marcas Nacionales

Jugo- Botella plástica de 64 onzas

100% jugo, sin azúcar



Jugo para niños

### Campbell's—Botella de 64 onzas



Tomato

#### Sabores aprobados:

- Tomato
- Tomato (Low Sodium)
- V8 100% Vegetable
- V8 100% Vegetable (Low Sodium)

### Nestle Juicy Juice—Botella de 64 onzas



Apple Banana

#### Sabores aprobados:

- Apple
- Apple Banana
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Grape
- Kiwi Strawberry
- Orange Tangerine
- Punch
- Strawberry Banana
- White Grape

### Old Orchard—Botella de 64 onzas



Blueberry Pomegranate

#### Sabores aprobados:

- 100% Apple
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cranberry Pomegranate
- 100% Grape
- Kiwi Strawberry
- Peach Mango
- Red Raspberry
- White Grape
- Wild Cherry

### Tree Top—Botella de 64 onzas



Apple

#### Sabores aprobado:

- Apple

#### No compre:

- Botellas ni cartones de 64 onzas de la sección refrigerada
- Jugos en cartón o botella de vidrio
- Cocteles ni “bebidas” de jugo
- Jugos azucarados
- Jugos orgánicos
- Jugos para infante
- Botellas de 46 onzas

# JUGO

## Marcas de supermercado



Jugo para niños

### Always Save—Botella de 64 onzas



Apple

#### Sabores aprobado:

- 100% Apple

### Best Choice—Botella de 64 onzas



Grape

#### Sabores aprobados:

- 100% Apple
- Apple
- Berry
- Cherry
- 100% Grape
- Grape Blend
- Punch
- 100% White Grape
- Tomato
- Vegetable

### Hy-Vee—Botella de 64 onzas



Cranberry Apple

#### Sabores aprobados:

- Cranberry
- Cranberry Apple
- 100% Grape
- Raspberry Cranberry
- Tomato
- Vegetable

### IGA—Botella de 64 onzas



Apple

#### Sabores aprobados:

- Apple
- Grape

#### No compre:

- Botellas ni cartones de 64 onzas de la sección refrigerada
- Jugos en cartón o botella de vidrio
- Cocteles ni “bebidas” de jugo
- Jugos azucarados
- Jugos orgánicos
- Jugos para infante
- Botellas de 46 onzas

# JUGO

## Marcas de supermercado



Jugo para niños

### Kroger—Botella de 64 onzas



Pineapple

#### Sabores aprobados:

- Apple
- Blueberry
- Cranberry Traditional
- Cranberry Grape
- Cranberry Peach
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit Unsweetened
- Pineapple Unsweetened
- White Grape
- White Grape Peach

### Market Pantry—Botella de 64 onzas



Tomato

#### Sabores aprobados:

- Apple
- Grape
- White Grape
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium

### Our Family—Botella de 64 onzas



Grape

#### Sabores aprobados:

- 100% Apple
- Berry
- Cherry
- Fruit Punch
- Grape
- Grape Blend
- Grapefruit
- Orange Tangerine
- White Grape
- Tomato
- Vegetable

### Shurfine—Botella de 64 onzas



Berry

#### Sabores aprobados:

- Berry Juice-A-Lot
- Cherry Juice-A-Lot
- Grape
- Grape Juice-A-Lot
- Punch Juice-A-Lot
- Tomato
- Vegetable

# JUGO – 11.5 ONZAS

## Concentrado listo para servir

Jugo al 100% y sin azúcar adicional

### Marcas nacionales



Para mujeres

#### Nestle Juicy Juice



Apple

#### Sabores aprobados:

- Apple
- Berry
- Punch

#### Welch's



Cherry Sensation

Identifique los sabores aprobados por WIC por la banda amarilla

#### Sabores aprobados:

- Apple
- Cherry Sensation
- Fruit Fantastic
- Grape
- Strawberry Raspberry
- Tropical Passion
- White Grape
- Wild Berry

# JUGO – 11.5-12 ONZAS

## Concentrado congelado

Jugo al 100% y sin azúcar adicional

### Marcas nacionales



Para mujeres

#### Dole



Pine-Orange Strawberry

#### Sabores aprobados:

- Orange Peach Mango
- Orange Strawberry Banana
- Pineapple
- Pineapple Orange
- Pine-Orange Banana
- Pine-Orange Strawberry

#### Old Orchard



Apple

WIC aprueba CUALQUIER SABOR con cinta para abrir verde.

#### Seneca



#### Flavor:

- 100% Apple

#### Tree Top



#### Flavor:

- 100% Apple

# JUGO

## Marcas de supermercado



Para mujeres

Jugo de concentrado congelado  
de 11.5 a 12 onzas-Jugo al 100%, sin azúcar

### Cualquier "marca de supermercado"

Toronja



Naranja



**Se permite comprar:**  
Jugo fortificado con calcio

Si no encuentra la marca del supermercado o la etiqueta privada, se permite comprar jugo de toronja o naranja de marca comercial.

### Always Save

**Sabor:**

- Apple



### Best Choice

**Sabores:**

- Apple
- Grape



### Great Value

**Sabores:**

- Apple
- Grape



### Hy-Vee

**Sabor:**

- Apple



### Kroger

**Sabores:**

- Apple
- Apple w/ Calcium
- Grape 100%



### Market Pantry

**Sabores:**

- Apple w/ Vitamin C
- Pineapple
- Pineapple Orange



### Our Family

**Sabor:**

- Apple 100%



### Shurfine

**Sabor:**

- Apple 100%



JUGO – Congelado (Jugo al 100%)

# HUEVOS, FRÍJOLES Y MANTEQUILLA DE CACAHUATE

## Huevos

**Puede comprar:** paquetes de huevos medianos o grandes de una docena, huevos blancos únicamente

**De cualquier marca**

**No compre:** huevos orgánicos, de terreno de pasto abierto, sustitutos de huevo, huevos de bajo colesterol, huevos especializados, huevos cafés.



## Arvejas, fríjoles, lentejas



**Bolsas de 1 libra solamente**

**Marcas de supermercado solamente**

**Puede comprar:** Cualquier variedad sencilla de arvejas (chícaros), fríjoles o lentejas

**No compre:** Fríjoles o arvejas (chícaros) orgánicas, fríjoles mezclados, mezclas para sopa, fríjoles con sazones o sabores añadidos; fríjoles a granel

## Fríjoles enlatados



**Bush's y/o marcas de supermercado**

**latas de tamaño de 14 a 16 onzas**

**Puede comprar:** Cualquier variedad sencilla, baja en sodio

**No compre:** fríjoles refritos, fríjoles para chile, fríjoles con azúcares, grasas, aceites o carnes añadidas; fríjoles tipo *baked*.

## Mantequilla de cacahuete



**Puede comprar:** **Marca de supermercado únicamente**

- bote de 18 onzas
- Cremosa, con trozos, o crujiente

**No compre:** ingredientes añadidos tales como miel/gelatina/chocolate, Omega-3; pasta de mantequilla de cacahuete, natural o completamente natural, tubos comprimibles, orgánica

# PRODUCTOS LÁCTEOS

## Leche

**Puede comprar:** Compre el tamaño y tipo de leche tal como esté impreso en el cheque de WIC:

- Desnatada (sin grasa, *skim*)
- Baja en grasa (1%)
- Grasa reducida (2%)
- Entera- solamente para los bebés de 1 año



**Marca de supermercado**

**No compre:**

- Leche orgánica, de chocolate/fresa o cualquier otra leche con sabores, leche de arroz

## Leche especializada / Alternativas

**Puede comprar:** Compre el tamaño y el tipo de leche impreso en el cheque:

### Leche de soya



**8th Continent Soy De sabor "original" únicamente**

**También disponible:**

- Leche de lactosa reducida\*
- Leche sin lactosa\*
- Leche Acidophilus\*
- Leche en polvo\*
- Leche evaporizada\*

\*CUALQUIER MARCA

## Quesos

**Puede comprar:** paquete de 1 libra o menos en rebanadas o bloque

- Cheddar
- Colby
- Colby Jack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Swiss
- Queso de grasa reducida
- *American Pasteurized Process* (de proceso pasteurizado)

**Marca de supermercado únicamente**



**No compre:**

- Rebanadas individualmente envueltas
- Queso al estilo cordón (*string*) o rayado
- Productos o alimentos de queso (como *Velveeta*)
- Salsas o bolas de queso
- Queso con ingredientes añadidos, tal como jalapeños, semillas de carvi (comino de prado), o tipo *smoked*
- Paquetes de queso y galletas
- Queso orgánico o importado
- Productos de queso en latas de chorro, botellas comprimibles o en botes

## Cereal para bebés



### Puede comprar:

- Cereal para infante seco
- Caja de 8 onzas, sin fruta

### De cualquier marca

### No compre:

- Cereal infantil con fruta, leche, yogurt o fórmula para bebé
- Ácido docohexaenoico (DHA) añadido
- Botes, latas, paquetes de una sola ración
- Cereal para bebés orgánico

## Compota/papilla para bebés

Beech-Nut

Gerber

Hy-Vee

Nature's Goodness



Parent's Choice

Target up & up



Compre únicamente estas marcas de frutas y verduras

### Puede comprar:

- Envase de 4 onzas únicamente (individuales o de dos)
- Frutas de ingrediente único
- Verduras de ingrediente único
- Combinaciones de verduras como arvejas (chícaros) y zanahorias
- Combinaciones de frutas como manzana-banana

### No compre:

- Orgánico
- De párvulo o "graduados" (graduados)
- Cenas, postres o tartaletas
- Con ingredientes adicionales como azúcares, almidones, tapioca, yogurt, cereal o sal
- Ácido docohexaenoico (DHA) y/o Ácido arachidonico (ARA) añadidos
- Con ingredientes adicionales como arroz, pasta, fideos, queso o carne

## Fórmula para bebés

Solamente se puede comprar fórmula para bebés aprobada por WIC tal como está impreso en el cheque de WIC

No se permiten sustituciones ni cambios en el supermercado

- No compre:** Fórmula para bebés baja en hierro  
Fórmula para bebés orgánica

# EL AMAMANTAR PARA MADRES Y BEBÉS



Se le recomienda a todas las madres y bebés el amamantar.



## Los paquetes de alimentos patrocinados por WIC apoyan el amamantar

Las mujeres que únicamente amamantan y no reciben fórmula para bebés de WIC recibirán el "paquete de alimento completo," el cual incluye alimentos de mayor calidad y variedad. Se determinará qué tipo de paquete de alimento la madre recibirá según lo que amamante.

### Atún y salmón en lata

Las madres que solo amamantan recibirán:

De cualquier marca

Pueden comprar:

- Empacado en agua o aceite
- En una combinación de tamaños hasta sumar 30 onzas o menos

No compre:

- Filetes
- Atún empacado en bolsas
- Salmón rojo o sockeye
- Atún albacora
- Selecto, tipo *fancy* o blanco
- Con sabores o sazón de ingredientes añadidos



Light Tuna



Pink Salmon

### Alimento para bebé con carne:

Los bebés que solo amamantan recibirán alimento para bebé con carne desde los 6 a los 12 meses de edad.

De cualquier marca

Pueden comprar: Solamente envases de 2.5 onzas de carne o ave, con caldo o salsa añadida.



No compre:

- "Graduados" (*graduates*), cenas
- Carnes orgánicas
- Con ácido docohexanoico (DHA) y ácido arachidonico (ARA) añadido
- Con azúcar o sal añadida
- Envases de 2.5 onzas o más
- Con arroz, pasta, fruta o verdura añadida

# MARCAS DE SUPERMERCADO

## Ejemplos de \*marcas de supermercado disponibles en Nebraska:

- Las marcas de supermercado han sido desarrolladas para tener una calidad igual o mejor a las marcas nacionales
- El costo es de 10 a 20 % menos que las marcas nacionales y puede ayudarle a que le rinda más el dinero al comprar alimentos
- Los productos de marcas de supermercado están disponibles en la sección de comestibles, alimentos congelados, lácteos, carnes, panadería, salud y belleza al igual que otras áreas



\*Puede que esta lista no incluya todas las marcas de supermercado disponibles en el área donde usted se encuentre.

# FRUTAS Y VERDURAS

## Información sobre su cheque para frutas y verduras



|  |                                     |                            |                  |                                |
|--|-------------------------------------|----------------------------|------------------|--------------------------------|
| PROFESIONAL ID: 654321   | IDENTIFICATION NAME: TAYLOR, JALANI | ADDRESS/CITY/STATE: 000/00 | NO. 12345678     | FIRST DATE TO USE: OCT 5, 2010 |
|  | NEBRASKA WIC PROGRAM                | NE WIC USE ONLY            | 12345678         | ISSUE DATE: / /                |
| FOR PURCHASE OF AUTHORITY WIC FOODS (SEE F)                                  |                                     |                            | TITLE: F10       | ISS. TO THE OPERATOR:          |
| <b>Fresh Fruits AND/OR Fresh Vegetables</b><br><b>Maximum Amount \$10.00</b> |                                     |                            | PURCHASE AMOUNT: |                                |
| *****<br>*****<br>*****<br>*****<br>*****<br>*****<br>*****                  |                                     |                            | CURRENCIES:      |                                |
|  |                                     |                            | DOLLARS: \$      |                                |
|  |                                     |                            | CENTS:           |                                |
| AUTHORIZED SIGNATURE (MUST BE SIGNED AT RETAIL COUNTER)                      |                                     |                            |                  |                                |

**Fresh Fruits AND/OR Fresh Vegetables**  
**Maximum Amount \$10.00**

Su cheque para las frutas y verduras es un poco diferente a los otros cheques de WIC.

- El cheque para frutas y verduras se puede usar para comprar casi cualquier artículo de fruta o verdura fresca.
- Los tipos específicos de frutas y verduras no se enumeran en el cheque. No se enumeran tampoco las cantidades para comprar en el cheque. Para saber qué comprar, consulte la lista aprobada en este folleto, para que pueda comprar los tipos de productos apropiados. Existen algunas excepciones y reglas que se deben saber antes de usar estos cheques.
- Este cheque tiene un valor específico en dólares, el cual está impreso en el cheque. Pueden variar las cantidades para cada miembro de familia.
- No se hará cambio en caso de que la cantidad entera del cheque para frutas y verduras no se use.
- La cantidad total de compras no puede ser más que el valor impreso en el cheque para frutas y verduras. Si Ud. quiere comprar más frutas o verduras, debe comprarlos en una transacción aparte. Las próximas páginas le darán consejos sobre cómo utilizar su cheque para frutas y verduras de manera más eficiente.

## Frutas frescas



### Frutas y verduras frescas

#### Puede comprar:

- Frutas y verduras frescas, en trozos, rayadas o empacadas
- Ñames y batatas
- Ajo y jengibre fresco
- Ensaladas y/o verduras mixtas mezcladas en bolsa
- Se permiten frutas y verduras orgánicas

Use el cheque para frutas y verduras

#### No compre:

- Papas fuera de ñame y batatas
- Artículos para buffet de ensaladas
- Kits de ensalada con aderezo
- Cremas o salsas añadidas
- Frutos secos, fruta seca, o picatostes añadidos
- Hierbas o especias (tal como albahaca, cilantro, perejil, menta, eneldo)
- Mezclas de frutas y frutos secos
- Frutas o verduras decorativas
- Canastas de frutas y verduras
- Bandejas de frutas o verduras para fiestas
- Frutas o verduras enlatadas, congeladas o secas

## Verduras frescas



Use el cheque para frutas y verduras

## ¿Cómo comprar frutas y verduras frescas por libra?



Estos pasos le ayudarán a comprar la mayor cantidad de comida con su cheque para frutas y verduras, si Ud. escoge las frutas y verduras etiquetadas por libra.

1. Ponga el artículo en la balanza de la tienda.



2. Redondee el peso a la libra o media libra más cercana.
3. Calcule el precio del artículo usando la Tabla de productos frescos en la página siguiente.

# FRUTAS Y VERDURAS

## Tabla de productos frescos

| Precio por libra (lb) | 1 lb   | 1.5 lb | 2 lb   | 2.5 lb | 3 lb   | 3.5 lb | 4 lb   |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| \$0.49                | \$0.49 | \$0.74 | \$0.98 | \$1.23 | \$1.47 | \$1.72 | \$1.96 |
| \$0.59                | \$0.59 | \$0.89 | \$1.18 | \$1.48 | \$1.77 | \$2.07 | \$2.36 |
| \$0.69                | \$0.69 | \$1.04 | \$1.38 | \$1.73 | \$2.07 | \$2.42 | \$2.76 |
| \$0.79                | \$0.79 | \$1.19 | \$1.58 | \$1.98 | \$2.37 | \$2.77 | \$3.16 |
| \$0.89                | \$0.89 | \$1.34 | \$1.78 | \$2.23 | \$2.67 | \$3.12 | \$3.56 |
| \$0.99                | \$0.99 | \$1.49 | \$1.98 | \$2.48 | \$2.97 | \$3.47 | \$3.96 |
| \$1.09                | \$1.09 | \$1.64 | \$2.18 | \$2.73 | \$3.27 | \$3.82 | \$4.36 |
| \$1.19                | \$1.19 | \$1.79 | \$2.38 | \$2.98 | \$3.57 | \$4.17 | \$4.76 |
| \$1.29                | \$1.29 | \$1.94 | \$2.58 | \$3.23 | \$3.87 | \$4.52 | \$5.16 |
| \$1.39                | \$1.39 | \$2.09 | \$2.78 | \$3.48 | \$4.17 | \$4.87 | \$5.56 |
| \$1.49                | \$1.49 | \$2.24 | \$2.98 | \$3.73 | \$4.47 | \$5.22 | \$5.96 |
| \$1.59                | \$1.59 | \$2.39 | \$3.18 | \$3.98 | \$4.77 | \$5.57 | \$6.36 |
| \$1.69                | \$1.69 | \$2.54 | \$3.38 | \$4.23 | \$5.07 | \$5.92 | \$6.76 |
| \$1.79                | \$1.79 | \$2.69 | \$3.59 | \$4.48 | \$5.37 | \$6.27 | \$7.16 |
| \$1.89                | \$1.89 | \$2.84 | \$3.78 | \$4.73 | \$5.67 | \$6.62 | \$7.56 |
| \$1.99                | \$1.99 | \$2.99 | \$3.98 | \$4.98 | \$5.97 | \$6.97 | \$7.96 |
| \$2.09                | \$2.09 | \$3.14 | \$4.18 | \$5.23 | \$6.27 | \$7.32 | \$8.36 |
| \$2.19                | \$2.19 | \$3.29 | \$4.38 | \$5.48 | \$6.57 | \$7.67 | \$8.76 |
| \$2.29                | \$2.29 | \$3.44 | \$4.58 | \$5.73 | \$6.87 | \$8.02 | \$9.16 |
| \$2.39                | \$2.39 | \$3.59 | \$4.78 | \$5.98 | \$7.17 | \$8.37 | \$9.56 |
| \$2.49                | \$2.49 | \$3.74 | \$4.98 | \$6.23 | \$7.47 | \$8.72 | \$9.96 |

Cheques para frutas y verduras

| Articulos                                     | Precio | Cantidad | Total |
|---|--------|----------|-------|
|   |        | X        | =     |
|   |        | X        | =     |
|   |        | X        | =     |
| <b>PRECIO TOTAL DE TODOS LOS ARTICULOS \$</b> |        |          |       |

# CONSEJOS DE WIC PARA UNA BUENA COMPRA

## Lleve a la tienda:

1. **La lista de alimentos aprobados por WIC.** Lleve este folleto y consúltelo mientras hace las compras.
2. **Los cheques de WIC que sean válidos para el día de sus compras.** Los cheques de WIC se deben usar dentro del plazo notado en cada cheque. Asegúrese de utilizar los cheques entre el primer y último día del periodo notado en su cheque.

## Mientras compra:

1. Busque los alimentos notados en la lista de sus cheques de WIC.
2. Compre el tipo o cantidad de alimento notado.
3. Use este Folleto de alimentos para ver la lista completa de los alimentos permitidos por WIC.
4. Agrupe las compras en las categorías de los cheques de WIC.
5. Separe sus alimentos de WIC de los otros alimentos en su carro de compras.

## Muestra de un cheque de WIC

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| FIRST DATE TO USE   | OCT 5, 2010 |
| PURCHASE DATE       | / /         |
| LAST DATE TO USE    | NOV 4, 2010 |
| PAY TO THE ORDER OF |             |

|  |   |  |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
|--|---|--|--------------|----------------------------------|-------------|------|------|------------------|------|------|--|------|------|--------------------------|---|-----|----------------------|---|--|-------|--|---------|--|-------|--|
| IDENTIFICATION ID<br>654321  | PRINT CHECK NAME<br>TAYLOR, JALANI  | REPRODUCTION NO.<br>000/00             | NO. 12345678 | FIRST DATE TO USE<br>OCT 5, 2010 |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
|  | NEBRASKA WIC PROGRAM<br>BY CENTRAL WELLS BANK<br>COUNCIL BLUFFS, IA 50824 | NE WIC USE ONLY                        | 12345678     | PURCHASE DATE<br>/ /             |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| FOR PURCHASE OF AUTHORIZED WIC FOODS ONLY  |   |  | CAT          | LAST DATE TO USE<br>NOV 4, 2010  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>BOT</td> <td>64 oz Juice</td> </tr> <tr> <td>36</td> <td>OZ</td> <td>(OR LESS) Cereal</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>16OZ</td> <td>Bread, Tortillas or 14-16oz Brown Rice</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>GAL</td> <td>2%, 1%, AND/OR Skim Milk</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>DOZ</td> <td>Medium OR Large Eggs</td> </tr> </table> |   |  | 1            | BOT                              | 64 oz Juice | 36   | OZ   | (OR LESS) Cereal | 1    | 16OZ | Bread, Tortillas or 14-16oz Brown Rice | 2    | GAL  | 2%, 1%, AND/OR Skim Milk | 1   | DOZ | Medium OR Large Eggs | <table border="1"> <tr> <td>TOTAL</td> <td></td> </tr> <tr> <td>DOLLARS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CENTS</td> <td></td> </tr> </table> |  | TOTAL |  | DOLLARS |  | CENTS |  |
| 1  | BOT   | 64 oz Juice                            |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| 36   | OZ  | (OR LESS) Cereal                       |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| 1  | 16OZ  | Bread, Tortillas or 14-16oz Brown Rice |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| 2  | GAL   | 2%, 1%, AND/OR Skim Milk               |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| 1  | DOZ   | Medium OR Large Eggs                   |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| TOTAL  |   |  |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| DOLLARS  |   |  |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| CENTS  |   |  |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| <table border="1"> <tr> <td>****</td> <td>****</td> <td>****</td> </tr> </table>  |   |  | ****         | ****                             | ****        | **** | **** | ****             | **** | **** | ****                                   | **** | **** | ****                     | AUTHORIZED SIGNATURE MUST BE SIGNED AT RETAIL COUNTER |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| ****   | ****  | ****                                   |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| ****   | ****  | ****                                   |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| ****   | ****  | ****                                   |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |
| ****   | ****  | ****                                   |              |                                  |             |      |      |                  |      |      |  |      |      |                          |   |     |                      |   |  |       |  |         |  |       |  |

|    |      |  |
|----|------|--|
| 1  | BOT  | 64 oz Juice                            |
| 36 | OZ   | (OR LESS) Cereal                       |
| 1  | 16OZ | Bread, Tortillas or 14-16oz Brown Rice |
| 2  | GAL  | 2%, 1%, AND/OR Skim Milk               |
| 1  | DOZ  | Medium OR Large Eggs                   |

## Abreviaciones en algunos de los cheques de WIC:

- |  |   |
|--|---|
| BOT = Bottle ( <i>Botella</i> )                                | PKG = Package or Packages ( <i>Paquete o paquetes</i> ) |
| CONC = Concentrate ( <i>Concentrado</i> )                      | PKT = Packet ( <i>Paquete pequeño</i> )                 |
| DOZ = Dozen ( <i>Docena</i> )                                  | Pwd = Powder ( <i>Polvo</i> )                           |
| EVAP = Evaporated ( <i>Evaporada</i> )                         | QT = Quart ( <i>Cuarto de galón</i> )                   |
| GAL = Gallon ( <i>Galón</i> )                                  | RTU = Ready to Use ( <i>Listo para utilizar</i> )       |
| HGAL = Half gallon ( <i>Medio galón</i> )                      | RTF = Ready to Feed ( <i>Listo para comer</i> )         |
| LB = pound ( <i>Libra</i> )                                    | 6 PK = 6 Pack ( <i>paquete de 6</i> )                   |
| OZ = Ounce ( <i>Onza</i> )                                     | w/o = without ( <i>"sin"</i> )                          |
| Peanut BTR = Peanut Butter ( <i>Mantequilla de cacahuete</i> ) |   |

# CONSEJOS DE WIC PARA UNA BUENA COMPRA

## En la registradora:

1. Comuníquese a la registradora que usted va a comprar sus alimentos con un cheque de WIC.
2. Presente los alimentos WIC que van con cada cheque.
3. Entréguele el cheque WIC a la registradora.
4. La registradora verificará que los alimentos sean adecuados.
5. La registradora escaneará los alimentos – cada cheque WIC se escanea por separado.
6. La registradora llenará la fecha de la compra en el cheque.

The diagram shows a WIC check with several callout boxes highlighting important areas:

- PURCHASE DATE:** A box at the top right with slashes indicating where to write the date.
- NO:** A box containing the number 12345678.
- DATE:** A box containing the date OCT 5, 2010.
- NEBRASKA WIC PROGRAM:** A box on the left side of the check.
- FOR PURCHASE OF AUTHORIZED WIC FOODS ONLY:** A box containing a list of items: 1 BOT 64 oz Juice, 36 OZ (OR LESS) Cereal, 1 16OZ Bread, Tortillas or 14-16oz Brown Rice, 2 GAL 2%, 1%, AND/OR Skim Milk, 1 DOZ Medium OR Large Eggs.
- PURCHASE AMOUNT:** A box containing the amount \$ and a blank space for the total.
- DOLLARS CENTS:** A box at the bottom left with a dollar sign and a blank space for the total amount.
- AUTHORIZED SIGNATURE (MUST BE SIGNED AT RETAIL COUNTER):** A box at the bottom with the text **FIRME AQUÍ** and a line for a signature.

7. La registradora pondrá el total de la compra en el cheque.
8. Asegúrese que la cantidad en dólares puesta sea la correcta.
9. Firme su cheque.

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES

**¿Dónde puedo utilizar mis cheques WIC?** Los cheques WIC de Nebraska se pueden utilizar únicamente en supermercados y almacenes aprobados, en Nebraska. Existen más de 400 almacenes en Nebraska que aceptan cheques WIC. Su agencia local de WIC mantiene una lista de almacenes aprobados en el área. De igual manera, busque la calcomanía de WIC en las ventanas de los almacenes, la cual indica que podrá encontrar alimentos aprobados dentro del lugar.

**Los alimentos aprobados por WIC, ¿están identificados dentro del almacén?** Sí. Busque las etiquetas azules en las estanterías del almacén, como la que se muestra abajo, para escoger los alimentos aprobados por WIC de Nebraska.



**¿Puedo utilizar mis cheques WIC cuando esté de vacaciones en otro estado?** No, no se permite el uso de sus cheques WIC de Nebraska en otros estados. Los cheques WIC de Nebraska sólo se pueden utilizar en Nebraska.

**¿Qué pasa si se me pierden, me roban o se me dañan los cheques?** Comuníquese con la oficina local de WIC si se le han perdido, robado o dañado los cheques. Trate sus cheques WIC como si fueran dinero. Guárdelos en un lugar seguro.

**¿Cómo puedo evitar confusión en la fila para la caja registradora?** Si va a comprar artículos adicionales en el almacén, asegúrese de agruparlos y separarlos de los artículos que vaya a comprar con los cheques WIC. Si va a utilizar más de un cheque WIC en el almacén, asegúrese de agrupar los artículos adecuados debidamente para pagarlos con el cheque correspondiente.

**¿Me devuelven dinero si no utilizo la cantidad total del cheque WIC?** No, el almacén no está autorizado para devolverle dinero si no gasta la cantidad total de su cheque WIC.

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES

## **¿Puedo cambiar los alimentos enumerados en mi cheque?**

SOLAMENTE la clínica de WIC puede cambiar su paquete de alimentos. Si tiene alguna preocupación o necesidad especial, asegúrese de hablar con su nutricionista de WIC antes de que sus cheques sean impresos. Ellos pueden ajustar su paquete de alimentos. No escriba en el cheque ni los modifique usted mismo.

## **¿Estoy en la obligación de comprar todo lo que esté enumerado en mi cheque WIC?**

No, no se requiere que compre todo lo que aparece enumerado en su cheque WIC. Se le aconseja que compre de manera responsable y sólo compre los alimentos que usted sabe que va a utilizar.

## **¿Qué pasa si se me acaban los alimentos y he utilizado todos mis cheques WIC?**

El programa de WIC está destinado a complementar su dieta. Los alimentos que usted recibe en WIC no deben representar todas las necesidades nutricionales que usted tiene. Usted deberá comprar los alimentos adicionales usted misma. Su agencia local puede ayudarle a obtener asistencia y encontrar programas adicionales para recibir alimentos en caso de que los necesite.

## **Puedo recibir servicios de parte de WIC y SNAP (Cupones para alimentos) al mismo tiempo?**

Sí.

## **¿Puedo recibir servicios de CSFP y WIC al mismo tiempo?**

No.

## **¿Puede participar en más de un programa WIC al mismo tiempo?**

No.

## **¿Qué pasa si me mudo o cambio de hogar?**

Trate de contactar su clínica local de WIC antes de la mudanza o el cambio. Ellos pueden brindarle información importante en cuanto al cambio para que la lleve a su nueva clínica WIC del lugar al que se muda.







WIC is an equal  
opportunity provider



[dhs.ne.gov/wic](http://dhs.ne.gov/wic)